

## 「自殺対策に関する意識」について アンケートを実施

### ～インターネット福祉保健モニター アンケート結果～

都では、これまで「東京における自殺総合対策の基本的な取組方針」を基に、事前予防、危機対応、事後対応の各段階に応じ、東京の現状や地域ごとの特性を踏まえた対策を進めるとともに、「自殺総合対策東京会議」を設置し、様々な分野の関係機関や団体が連携しながら、自殺対策に取り組んで参りました。

近年、都内の自殺者数は減少傾向にあるものの、依然として、2,000人以上の尊い命が失われています。

自殺は様々な原因や背景が複合的に絡み合っているとされており、自殺予防の取組に当たっては、個人的な問題としてだけでなく、社会的な問題としての取組が必要です。

今後の自殺対策の取組を進めていく際の参考とするため、福祉保健モニターに登録している方を対象に、自殺対策に関する意識等についてアンケート調査を実施したので、お知らせいたします。

#### アンケート結果のポイント

- 自殺対策が自分自身に関わる事だと思うか聞いたところ、「思う」（「そう思う」と「どちらかといえばそう思う」の合計）と答えた人は約56%（Q1）。
- これまでの人生の中で、自殺したい、またはそれに近いことを考えたことがある人は約45%（Q2）。その時、誰に相談したか聞いたところ、「相談したことはない」と答えた人が約69%と最も多く、「同居の親族（家族）」が約13%、「友人」、「医師」がそれぞれ約10%と続いた（Q4）。
- 自殺（自殺未遂含む）を扱った報道に関心があるか聞いたところ、「関心がある」（「かなりある」と「少しある」の合計）と答えた人は77%（Q9）。
- 自殺防止対策を推進した方がよいと思う、地域の機関はどこだと考えるか聞いたところ、「小学校・中学校」が約73%、次いで「高等学校・高等専門学校」が約64%（Q12）。また、自殺防止対策を推進した方がよいと思う対象（年代等）について聞いたところ、「小・中・高校生（児童・生徒）」が約60%、次いで「企業等で働く人」が約42%であった（Q13）。
- 自殺防止対策の取組として効果的だと思うものを聞いたところ、「自殺相談ダイヤルによる電話相談」が約63%、次いで「自殺のサインに気づき、適切な対応を取れる人（ゲートキーパー）の養成」が約59%であった。（Q14）。
- 近年、企業においてメンタルヘルス対策等が進められているが、職場での自殺防止に向けた取組として効果的だと思うものを聞いたところ、「企業内での自殺のサインに気づき、適切な対応を取れる人（ゲートキーパー）の養成」が約69%であった（Q15）。
- 東京都の自殺防止対策の取組のうち知っているものを聞いたところ、「電話相談窓口（東京都自殺相談ダイヤル～こころといのちのほっとライン～）」が約55%であった。（Q19）

（アンケートの概要、  
回答者属性は裏面）

#### 【問合せ先】

福祉保健局総務部総務課 大竹・榎本

電話 03-5320-4015 内線 32-120、32-143

## 今回のアンケート概要

テーマ： 「自殺対策に関する意識調査」  
 期間： 平成29年7月7日（金曜日）正午から、平成29年7月20日（木曜日）正午まで  
 方法： インターネット（モニターがアンケート専用サイトから回答を入力する）  
 対象モニター数： 451名  
 有効回答数： 296名  
 回答率： 65.6%

## 今回のアンケート回答者属性

※有効回答数296人を100%としたときの割合

性別	男性	148人	50.0%
	女性	148人	50.0%

年代別	20代	5人	1.7%
	30代	21人	7.1%
	40代	54人	18.2%
	50代	84人	28.4%
	60代	59人	19.9%
	70歳以上	73人	24.7%

職業別	会社員	78人	26.4%
	団体職員（NPO含む）	12人	4.1%
	自営業	19人	6.4%
	福祉サービス提供事業経営者	5人	1.7%
	福祉サービス提供事業従事者	34人	11.5%
	教職員	2人	0.7%
	学生	3人	1.0%
	主婦	58人	19.6%
	無職	52人	17.6%
	その他	33人	11.1%

※別紙の集計結果は百分率（%）で示し、小数点以下第2位を四捨五入して算出した。  
 そのため、合計が100.0%にならないものがある。

### ゲートキーパーとは…

自殺対策におけるゲートキーパーとは、「地域や職場、教育、その他様々な分野において、身近な人の自殺のサインに気づき、その人の話を受け止め、必要に応じて専門相談機関につなぐなどの役割が期待される人」のことです。

ゲートキーパーの役割とは、ひとことと言うと、「気づき、受け止め、つなぐ」ことです。

(URL)

<http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/iryo/tokyokaigi/gatekeeper.html>

### 東京都の自殺総合対策について

都では、「東京都ころといのちのほっとナビ～ここナビ～」において、悩み別の相談窓口や自殺についての基礎知識等を掲載しています。

(URL)

<http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/kokonavi/>



「～ここナビ～」サイトイメージ →



平成29年度 インターネット福祉保健モニター 第1回アンケート

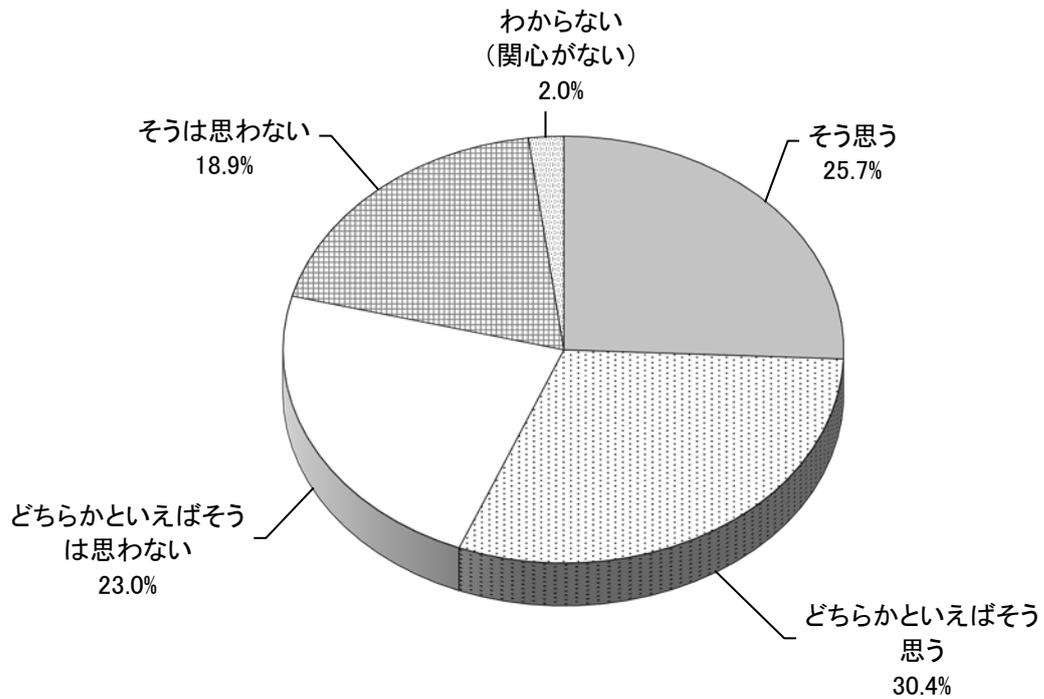
## 自殺対策に関する意識調査

## ＜アンケートの設問＞

Q1	自殺対策は自分自身に関わることだと思いますか。あなたのお考えに最も近いものを1つお選びください。
Q2	あなたは、これまでの人生のなかで、自殺したい、またはそれに近いことを考えたことがありますか。あてはまるものを1つお選びください。
Q3	Q2で「考えたことがある」と答えた方にお聞きします。最近1年以内に自殺をしたい、またはそれに近いことを考えたことがありますか。あてはまるものを1つお選びください。
Q4	Q2で「考えたことがある」と答えた方にお聞きします。あなたは自殺、またはそれに近いことを考えたときに、誰に相談しましたか。あてはまるものを全てお選びください。
Q5	Q2で「考えたことがある」と答えた方にお聞きします。あなたが、自殺、またはそれに近いことを考えた要因となったものは何ですか。あてはまるものを全てお選びください。
Q6	Q2で「考えたことがある」と答えた方にお聞きします。自殺したい、またはそれに近いことを考えたときに、どのようにして乗り越えましたか。あてはまるものを全てお選びください。
Q7	仮にあなたの周りの人に自死（自殺）の予兆（サイン）を感じたとき、あなたはどのような行動を取ると考えますか。あなたのお考えに最も近いものを1つお選びください。
Q8	メディア（新聞・テレビ・ラジオなどの情報媒体）の利用頻度についてお聞きします。あなたが普段、仕事や学業以外で接する機会が多い情報媒体を3つまでお選びください。
Q9	自殺（自殺未遂含む）を扱った報道についてお聞きします。自殺を扱った報道には関心がありますか。あなたのお考えに最も近いものを1つお選びください。
Q10	Q9で「1～3」を選択した方にお聞きします。具体的にどのような報道に関心がありますか。あてはまるものを全てお選びください。
Q11	自殺（自殺未遂含む）を扱った報道を耳にしたとき、または周りの人に自死（自殺）・自殺未遂があったとき、あなたの意識・行動に変化はありましたか。あてはまるものを全てお選びください。
Q12	自殺防止対策を推進した方がよいと思う、地域の機関はどこだと考えますか。あてはまるものを全てお選びください。
Q13	自殺防止対策を推進した方がよいと思う、対象（年代等）はどこだと考えますか。あてはまるものを全てお選びください。
Q14	自殺防止対策の取組として効果的だと思うものは何ですか。あてはまるものを全てお選びください。
Q15	近年、企業においてメンタルヘルス対策等が進められていますが、職場での自殺防止に向けた取組として効果的だと思うものは何ですか。あてはまるものを全てお選びください。
Q16	仮にあなたが自殺、またはそれに近いことを考えたとき、相談しやすいと思う手法を1つお選びください。
Q17	あなたは、下記の相談機関（電話相談）を知っていますか。知っているものを全てお選びください。
Q18	Q17で「東京都自殺相談ダイヤル～こころといのちのほっとライン～を知っている」と答えた方にお聞きします。あなたは、どこで知りました（聞きました）か。以下の中で該当するものを3つまでお選びください。
Q19	あなたは、東京都の自殺防止対策の取組を知っていますか。知っているものを全てお選びください。
Q20	最後に、東京都の自殺防止対策全般について、あなたの自由な意見をお聞かせください。【自由意見】

Q1. 自殺対策は自分自身に関わることだと思いますか。あなたのお考えに最も近いものを1つお選びください。

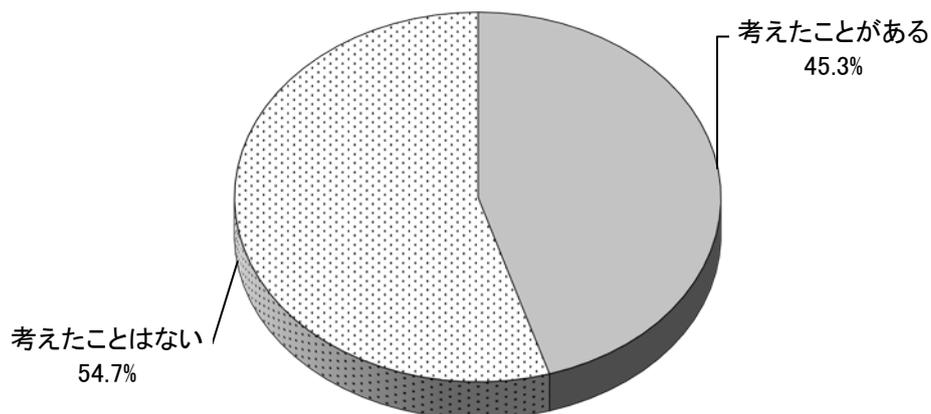
【全体】(N=296)



自殺対策が自分自身に関わることだと思うか聞いたところ、「思う」「(「そう思う」(25.7%)と「どちらかといえばそう思う」(30.4%)の合計)と答えた人は56.1%であった。

Q2. あなたは、これまでの人生のなかで、自殺したい、またはそれに近いことを考えたことがありますか。あてはまるものを1つお選びください。

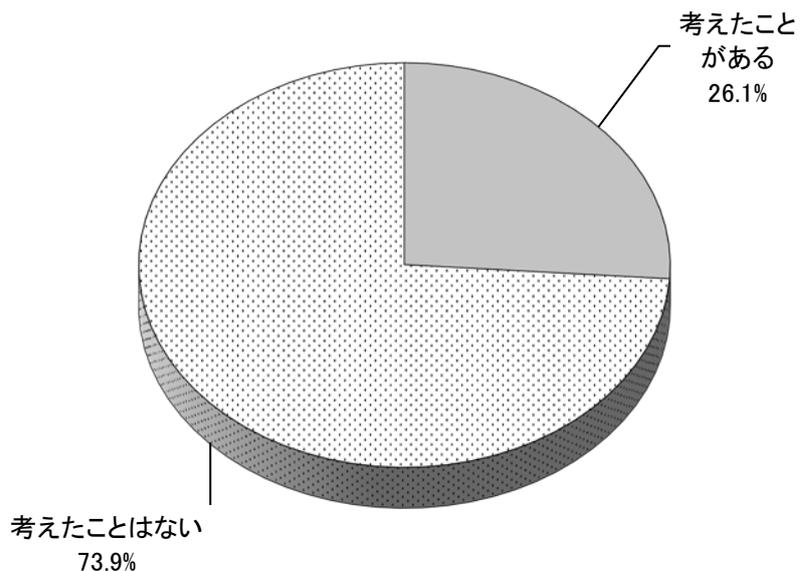
【全体】(N=296)



これまでの人生のなかで、自殺したい、またはそれに近いことを考えたことがあるか聞いたところ、「考えたことがある」人は45.3%であった。

Q3. Q2で「考えたことがある」と答えた方にお聞きします。最近1年以内に自殺をしたい、またはそれに近いことを考えたことがありますか。あてはまるものを1つお選びください。

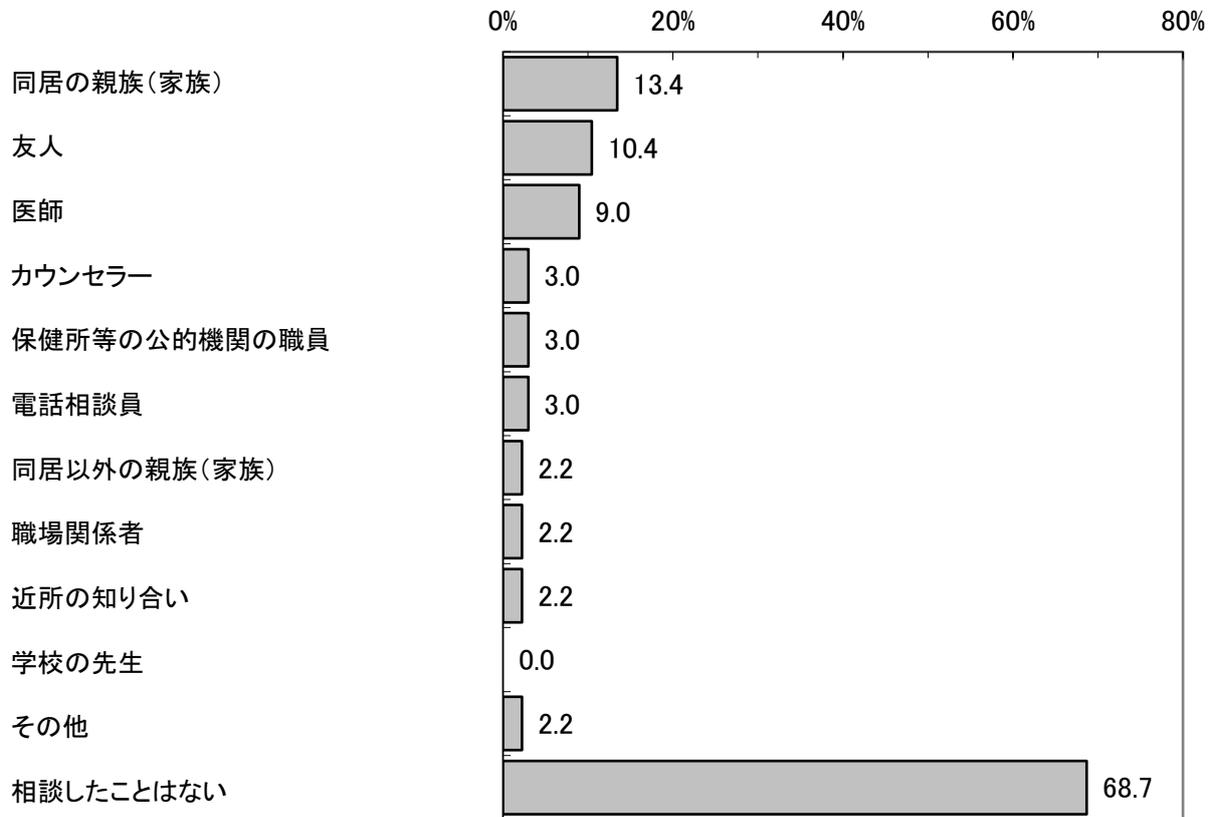
【全体】(N=134)



これまでの人生のなかで、自殺したい、またはそれに近いことを考えたことがあると答えた人に、最近1年以内に自殺をしたい、またはそれに近いことを考えたことがあるか聞いたところ、「考えたことがある」人は26.1%であった。

Q4. Q2で「考えたことがある」と答えた方にお聞きします。あなたは自殺、またはそれに近いことを考えたときに、誰に相談しましたか。あてはまるものを全てお選びください。(複数回答可)

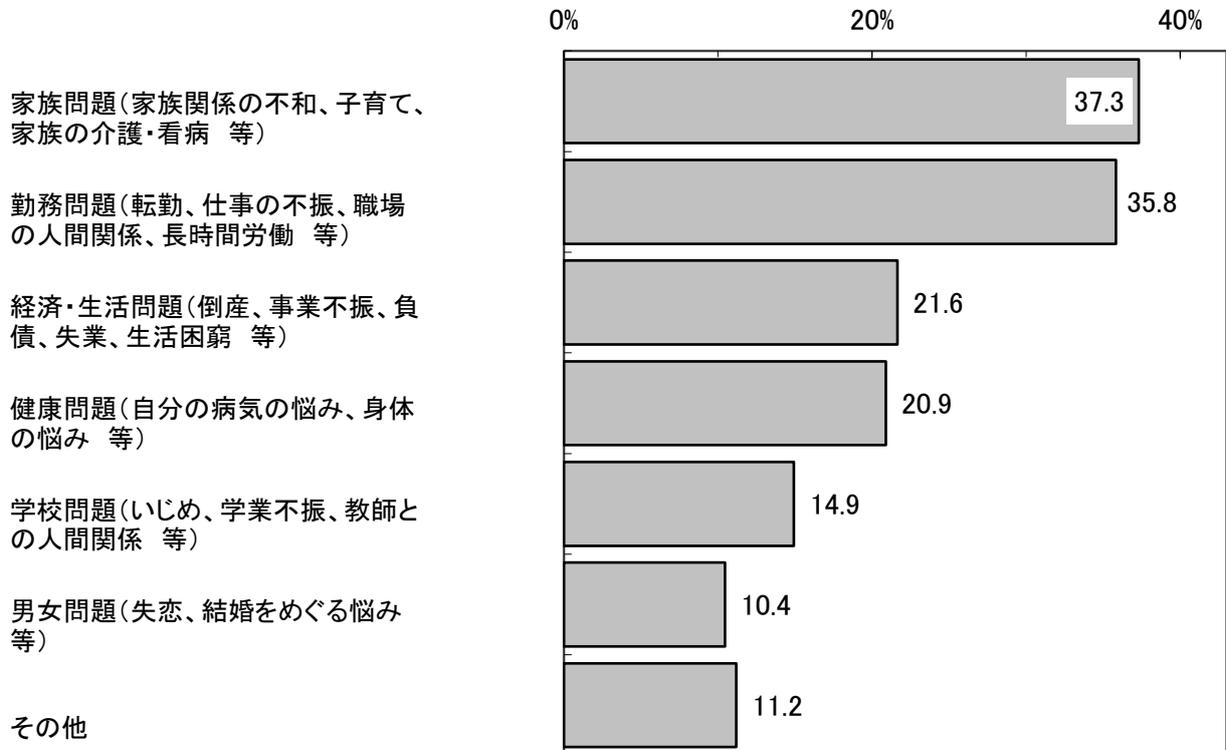
【全体】(N=134)



これまでの人生のなかで、自殺したい、またはそれに近いことを考えたことがあると答えた人に、自殺、またはそれに近いことを考えた時に、誰に相談したか複数回答で聞いたところ、「相談したことはない」が68.7%で最も多く、次いで「同居の親族(家族)」が13.4%、「友人」が10.4%の順であった。

Q5. Q2で「考えたことがある」と答えた方にお聞きします。あなたが、自殺、またはそれに近いことを考えた要因となったものは何ですか。あてはまるものを全てお選びください。(複数回答可)

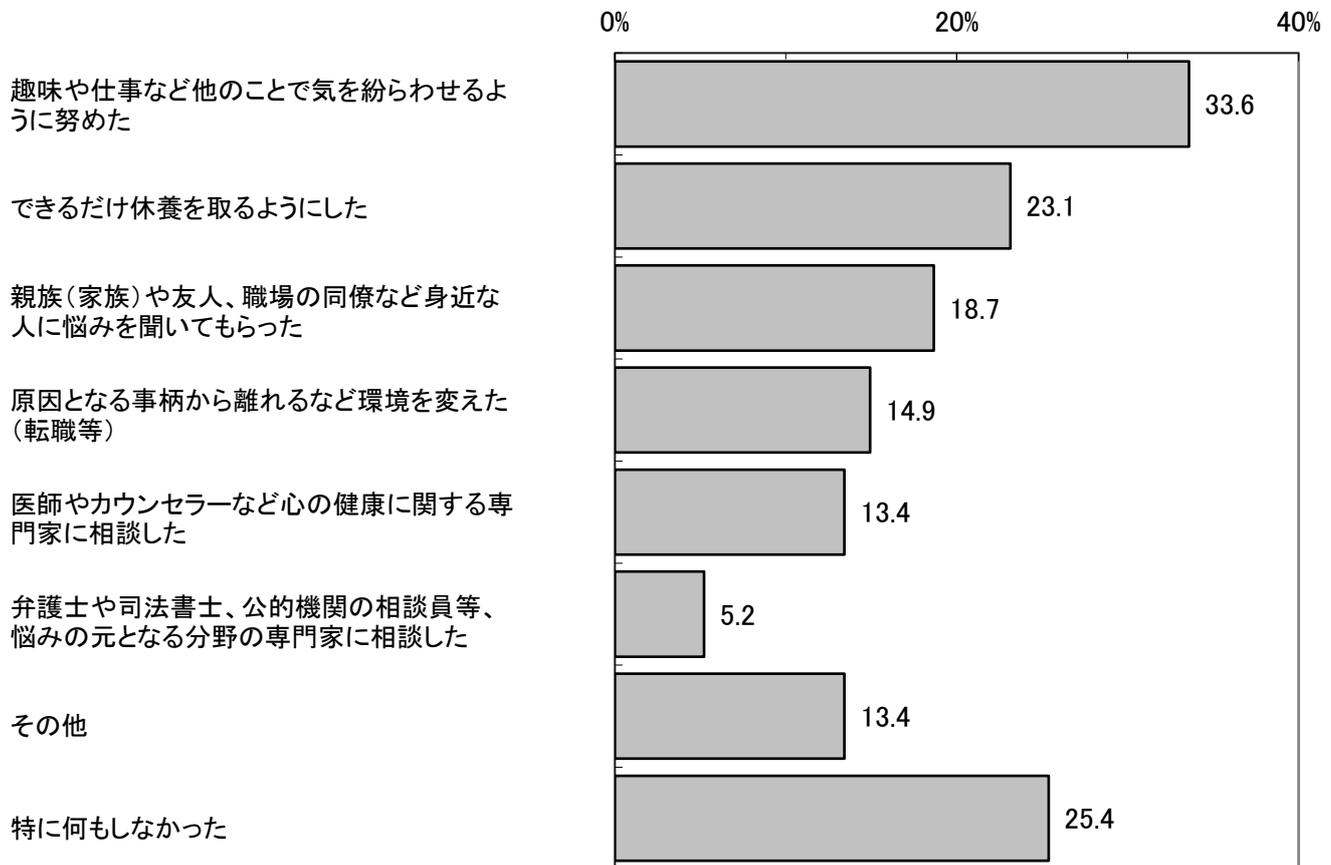
【全体】(N=134)



これまでの人生のなかで、自殺したい、またはそれに近いことを考えたことがあると答えた人に、自殺、またはそれに近いことを考えた要因となったものは何かを複数回答で聞いたところ、「家族問題(家族関係の不和、子育て、家族の介護・看病 等)」が37.3%と最も多く、次いで、「勤務問題(転勤、仕事の不振、職場の人間関係、長時間労働 等)」が35.8%、「経済・生活問題(倒産、事業不振、負債、失業、生活困窮 等)」が21.6%の順であった。

Q6. Q2で「考えたことがある」と答えた方にお聞きします。自殺したい、またはそれに近いことを考えたときに、どのようにして乗り越えましたか。あてはまるものを全てお選びください。(複数回答可)

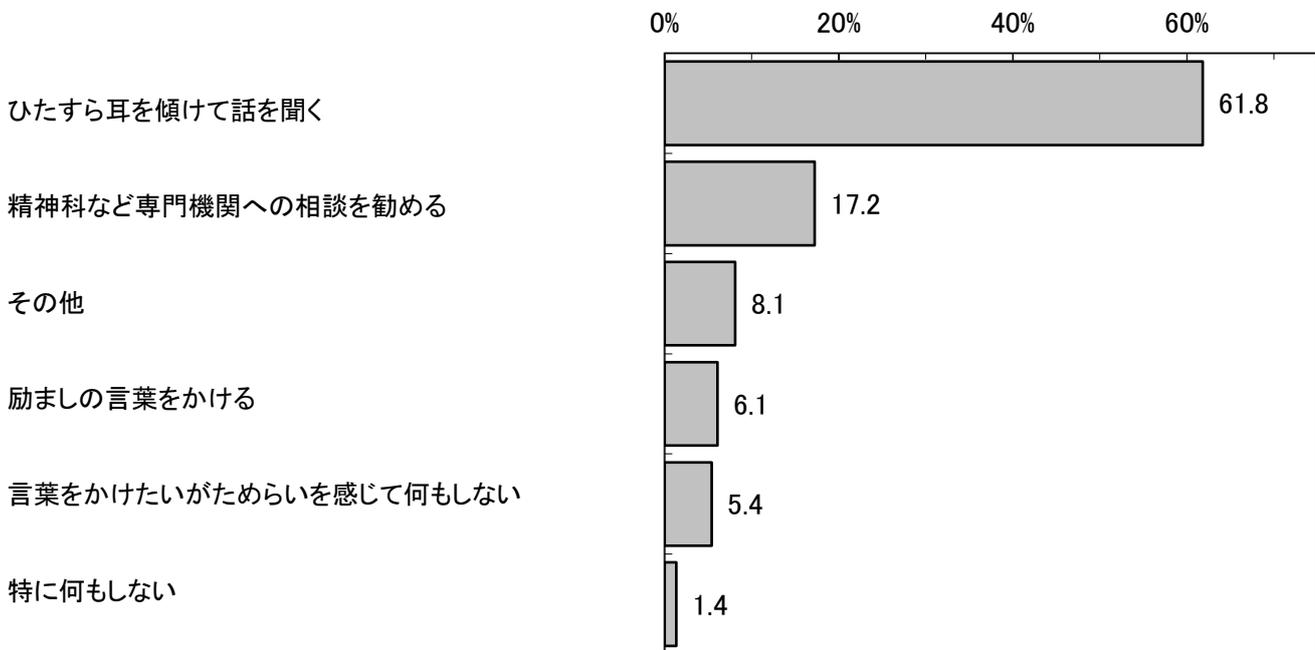
【全体】(N=134)



これまでの人生のなかで、自殺したい、またはそれに近いことを考えたことがあると答えた人に、自殺したい、またはそれに近いことを考えた時に、どのようにして乗り越えたか複数回答で聞いたところ、「趣味や仕事など他のことで気を紛らわせるように努めた」が33.6%と最も多く、次いで「できるだけ休養を取るようにした」が23.1%、「親族(家族)や友人、職場の同僚など身近な人に悩みを聞いてもらった」が18.7%の順であった。

Q7. 仮にあなたの周りの人に自死(自殺)の予兆(サイン)を感じたとき、あなたはどのような行動を取ると考えますか。あなたのお考えに最も近いものを1つお選びください。

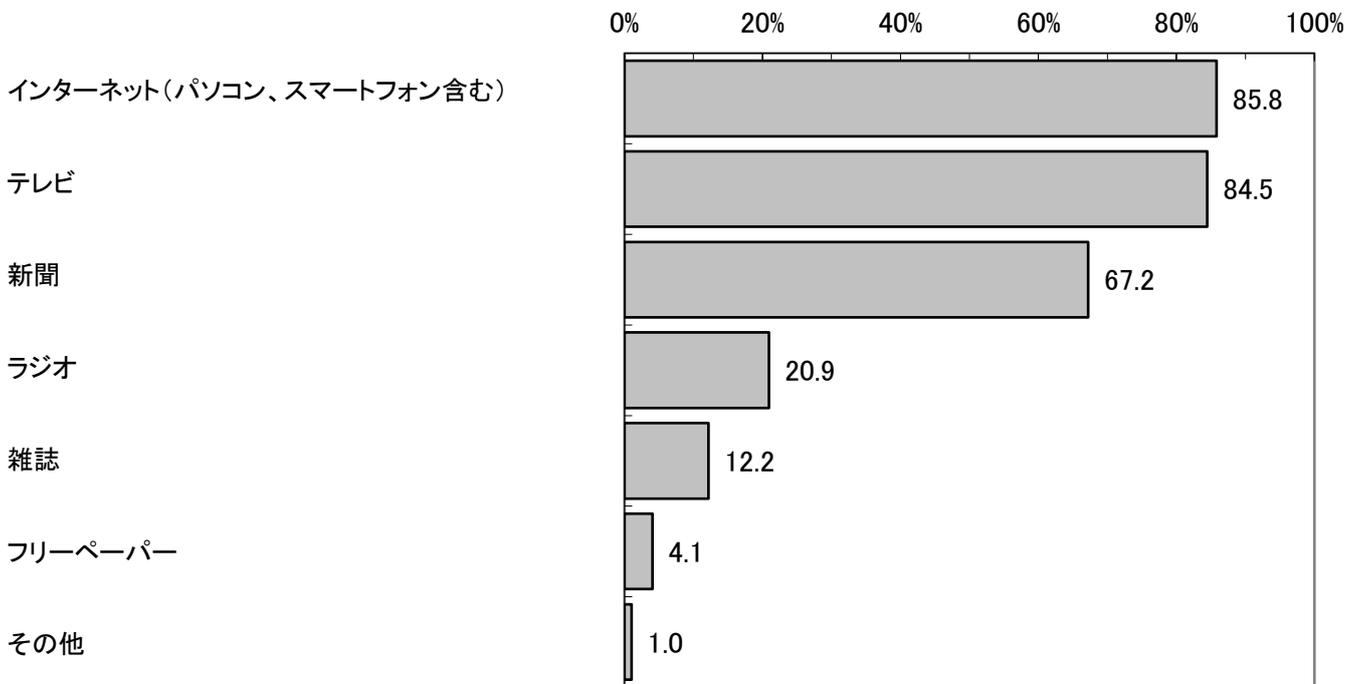
【全体】(N=296)



仮に、周囲の人から自死(自殺)の予兆(サイン)を感じたとき、どのような行動を取ると考えるか聞いたところ、「ひたすら耳を傾けて話を聞く」が61.8%と最も多く、次いで「精神科など専門機関への相談を勧める」が17.2%であった。

Q8. メディア(新聞・テレビ・ラジオなどの情報媒体)の利用頻度についてお聞きします。あなたが普段、仕事や学業以外で接する機会が多い情報媒体を3つまでお選びください。(複数回答可)

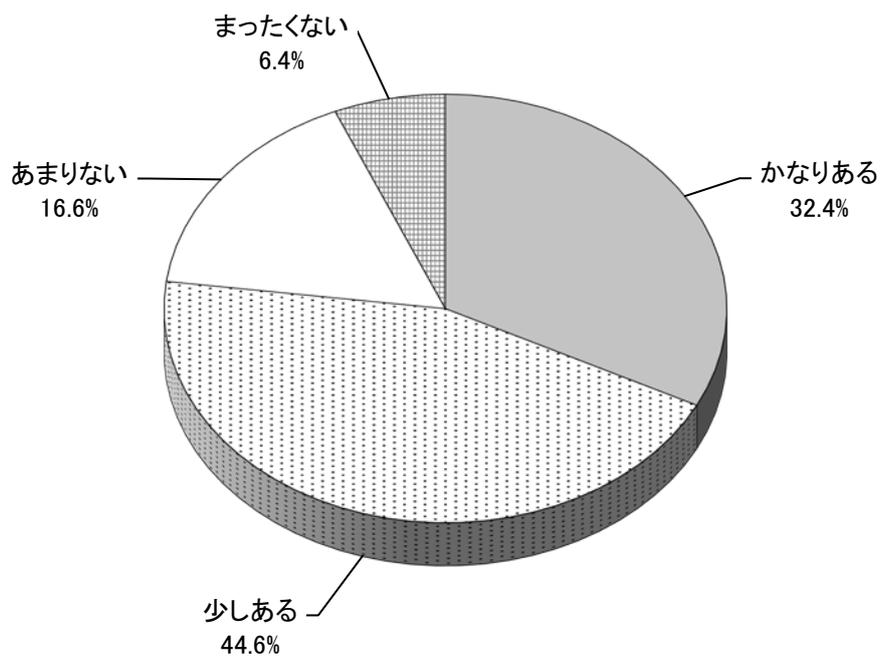
【全体】(N=296)



普段、仕事や学業以外で接する機会が多いメディア(新聞・テレビ・ラジオなどの情報媒体)は何か複数回答で聞いたところ、「インターネット(パソコン、スマートフォン含む)」が85.8%と最も多く、次いで「テレビ」が84.5%、「新聞」が67.2%の順であった。

Q9. 自殺(自殺未遂含む)を扱った報道についてお聞きします。自殺を扱った報道には関心がありますか。あなたのお考えに最も近いものを1つお選びください。

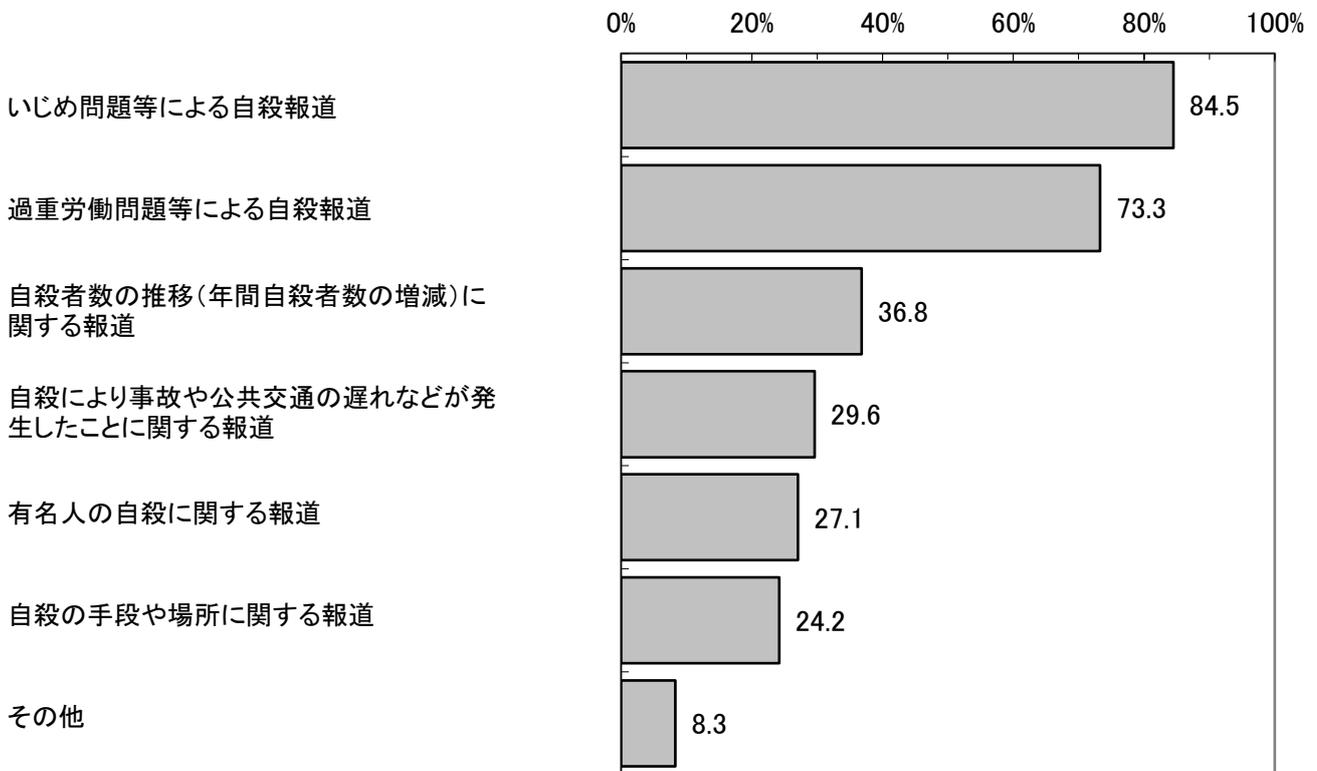
【全体】(N=296)



自殺(自殺未遂含む)を扱った報道に関心があるか聞いたところ、「関心がある」人(「かなりある」(32.4%)と「少しある」(44.6%)の合計)は、77.0%であった。

Q10. Q9で「1～3」を選択した方にお聞きします。具体的にどのような報道に関心がありますか。あてはまるものを全てお選びください。(複数回答可)

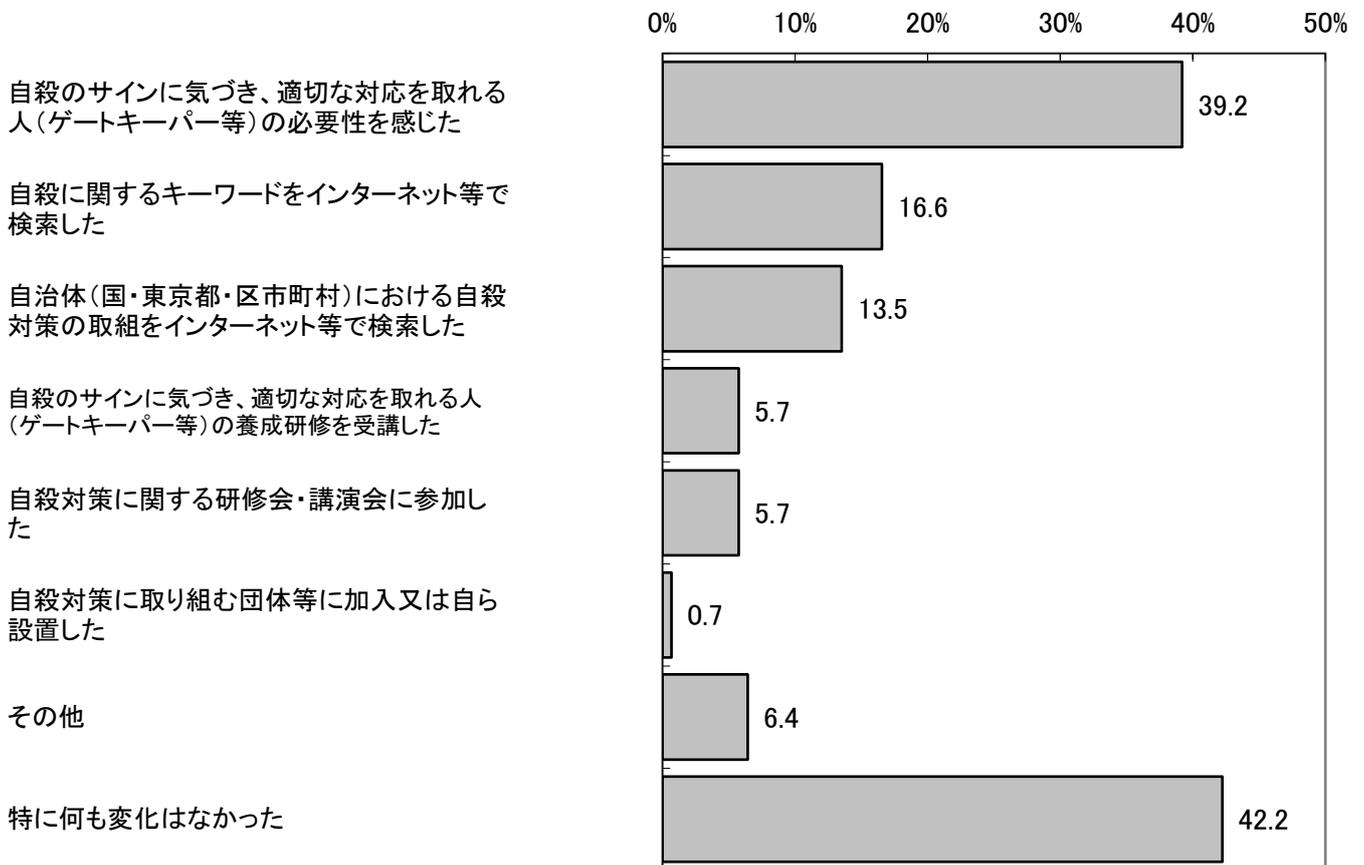
【全体】(N=277)



自殺(自殺未遂含む)を扱った報道に「全く関心がない」人以外の人に、具体的にどのような報道に関心があるか複数回答で聞いたところ、「いじめ問題等による自殺報道」が84.5%と最も多く、次いで、「過重労働問題等による自殺報道」が73.3%、「自殺者数の推移(年間自殺者数の増減)に関する報道」が36.8%の順であった。

Q11. 自殺(自殺未遂含む)を扱った報道を耳にしたとき、または周りの人に自死(自殺)・自殺未遂があったとき、あなたの意識・行動に変化はありましたか。あてはまるものを全てお選びください。(複数回答可)

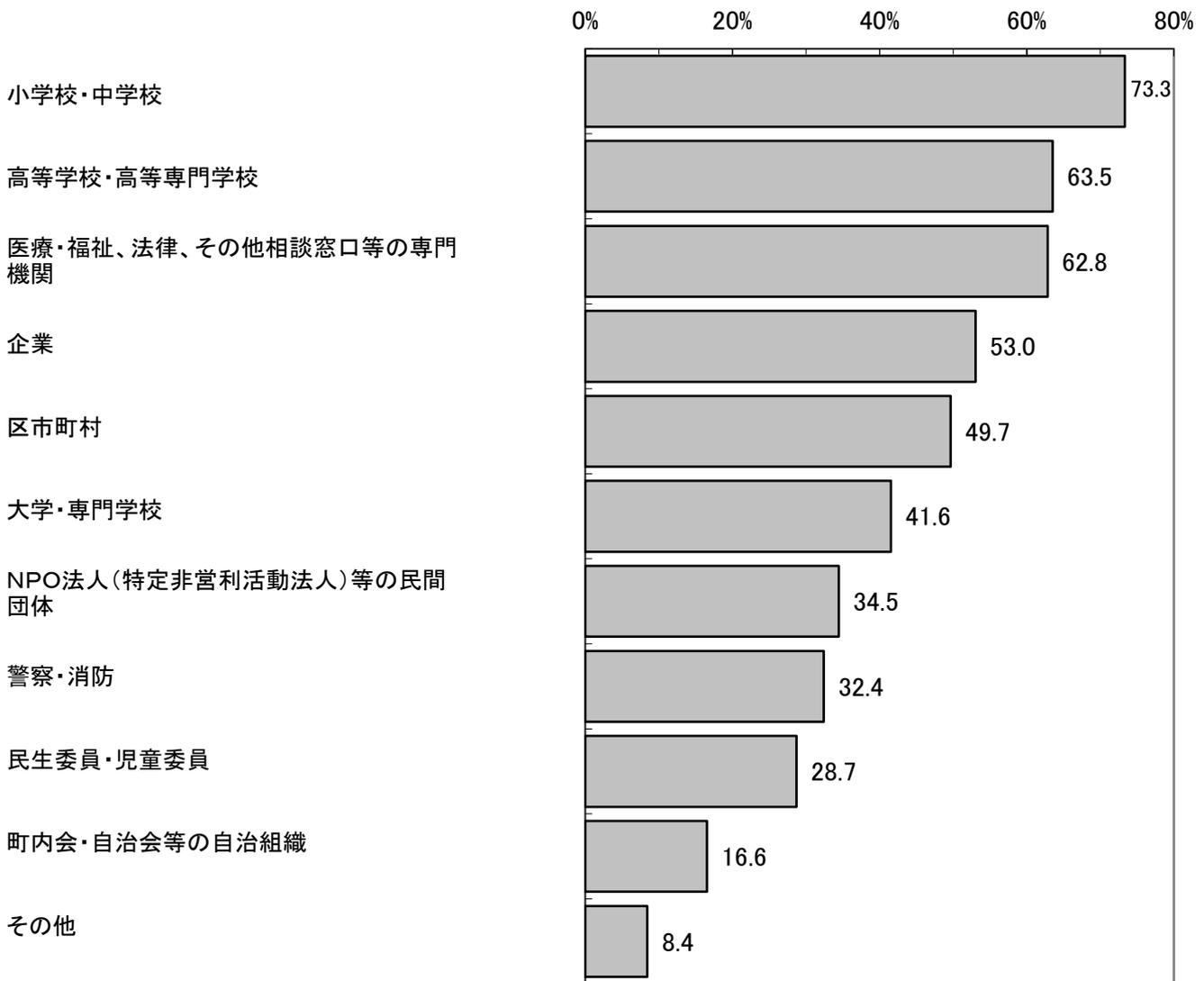
【全体】(N=296)



自殺(自殺未遂含む)を扱った報道を耳にしたとき、または周りの人に自死(自殺)・自殺未遂があったとき、意識・行動に変化があったか複数回答で聞いたところ、「特に何も変化はなかった」が42.2%と最も多く、次いで、「自殺のサインに気づき、適切な対応を取れる人(ゲートキーパー等)の必要性を感じた」が39.2%、「自殺に関するキーワードをインターネット等で検索した」が16.6%の順であった。

Q12. 自殺防止対策を推進した方がよいと思う、地域の機関はどこだと考えますか。あてはまるものを全てお選びください。(複数回答可)

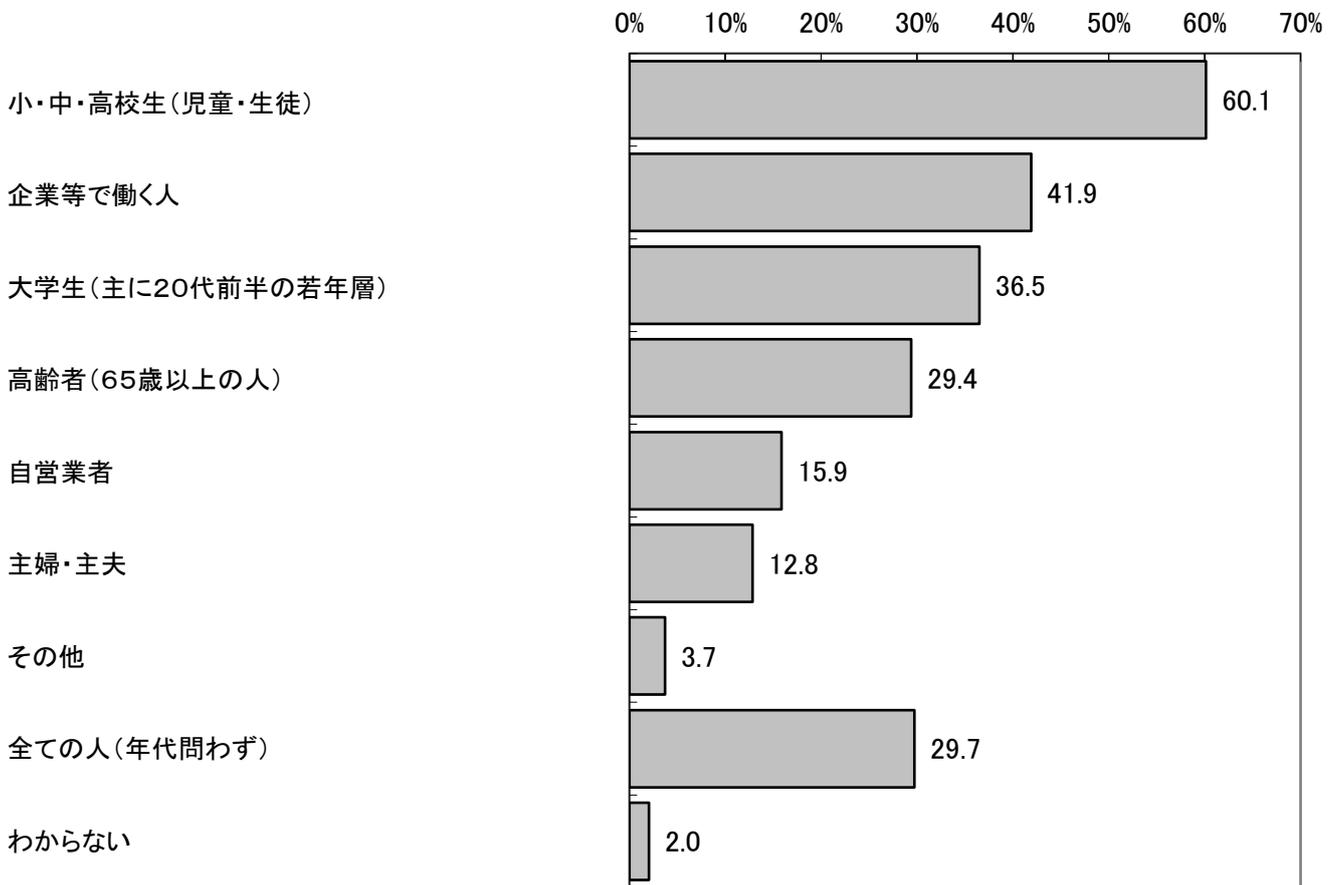
【全体】(N=296)



自殺防止対策を推進した方がよいと思う、地域の機関はどこだと考えるか複数回答で聞いたところ、「小学校・中学校」が73.3%と最も多く、次いで、「高等学校・高等専門学校」が63.5%、「医療・福祉、法律、その他相談窓口等の専門機関」が62.8%の順であった。

Q13. 自殺防止対策を推進した方がよいと思う、対象(年代等)はどこだと考えますか。あてはまるものを全てお選びください。(複数回答可)

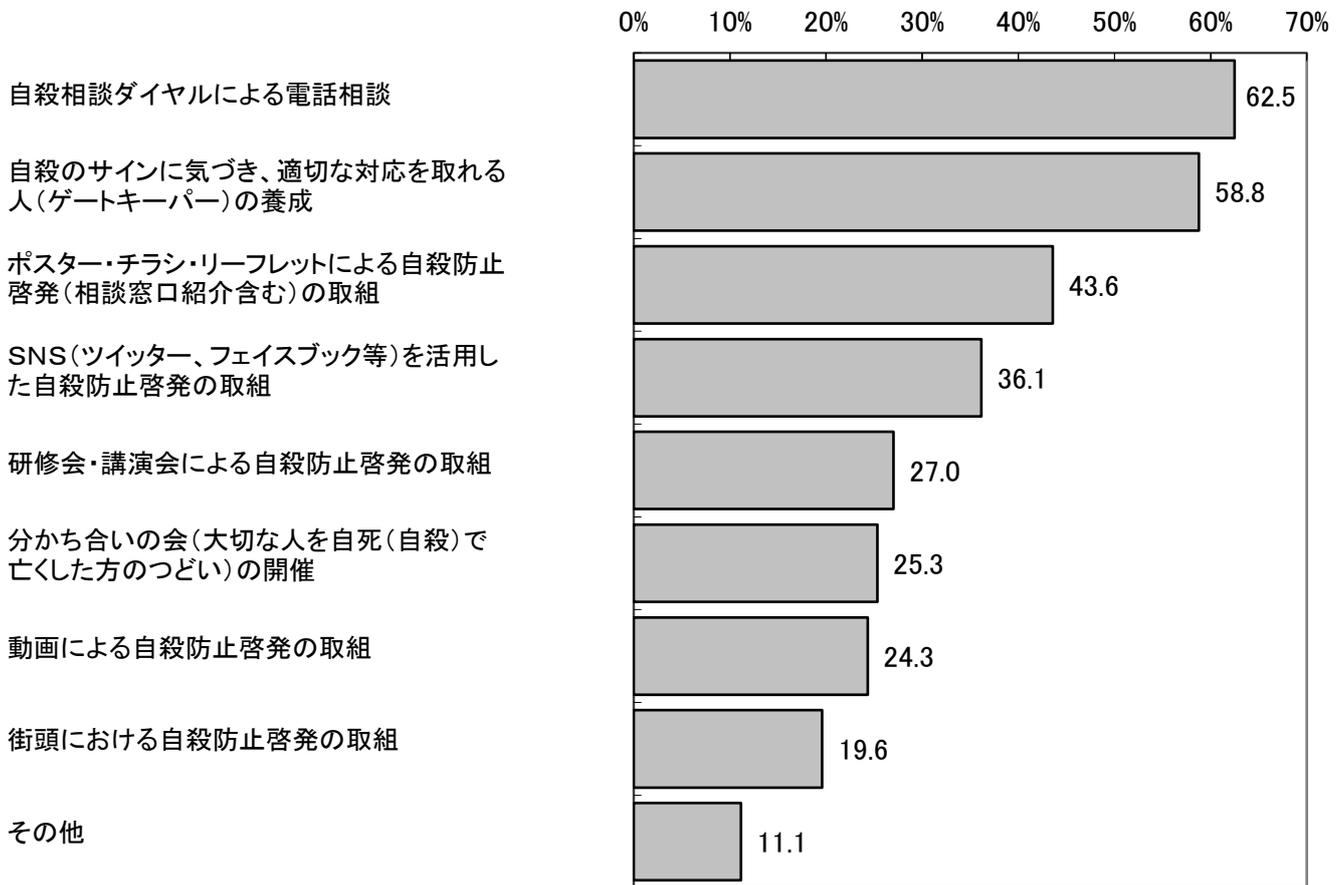
【全体】(N=296)



自殺防止対策を推進した方がよいと思う、対象(年代等)はどこだと考えるか複数回答で聞いたところ、「小・中・高校生(児童・生徒)」が60.1%と最も多く、次いで、「企業等で働く人」が41.9%、「大学生(主に20代前半の若年層)」が36.5%の順であった。

Q14. 自殺防止対策の取組として効果的だと思うものは何ですか。あてはまるものを全てお選びください。(複数回答可)

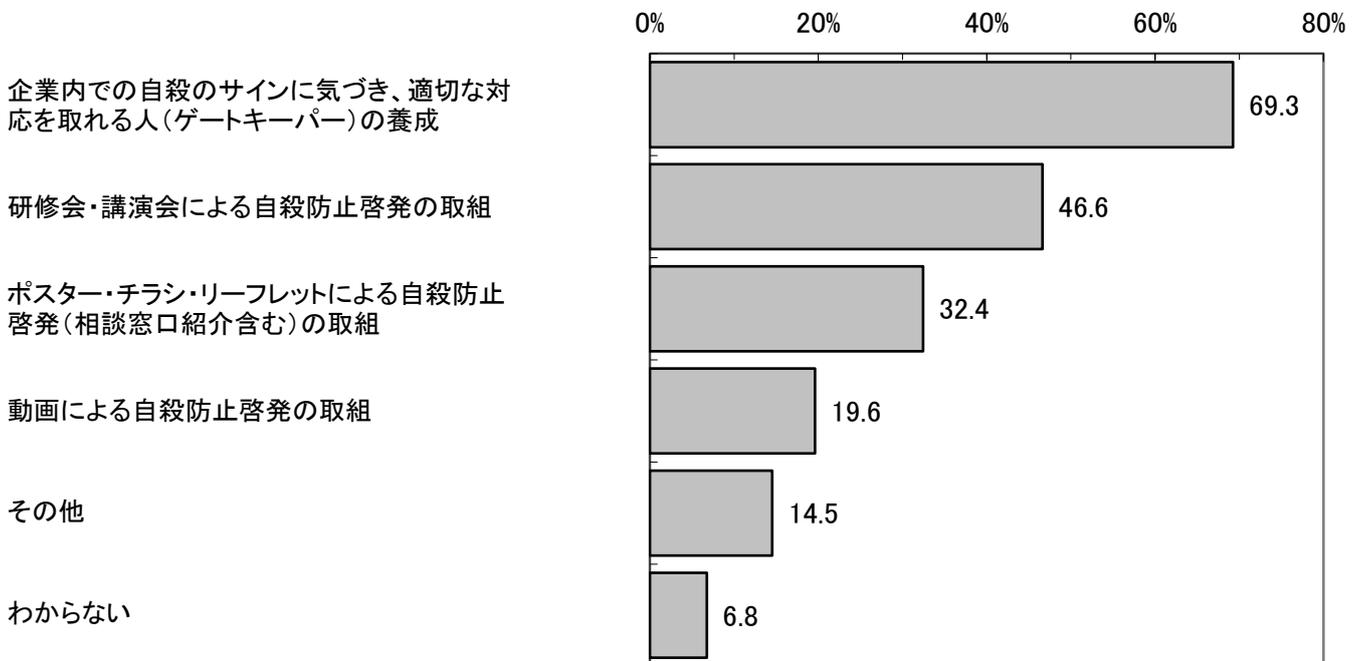
【全体】(N=296)



自殺防止対策の取組として効果的だと思うのは何か複数回答で聞いたところ、「自殺相談ダイヤルによる電話相談」が62.5%と最も多く、次いで、「自殺のサインに気づき、適切な対応を取れる人(ゲートキーパー)の養成」が58.8%、「ポスター・チラシ・リーフレットによる自殺防止啓発(相談窓口紹介含む)の取組」が43.6%の順であった。

Q15. 近年、企業においてメンタルヘルス対策等が進められていますが、職場での自殺防止に向けた取組として効果的だと思うものは何ですか。あてはまるものを全てお選びください。(複数回答可)

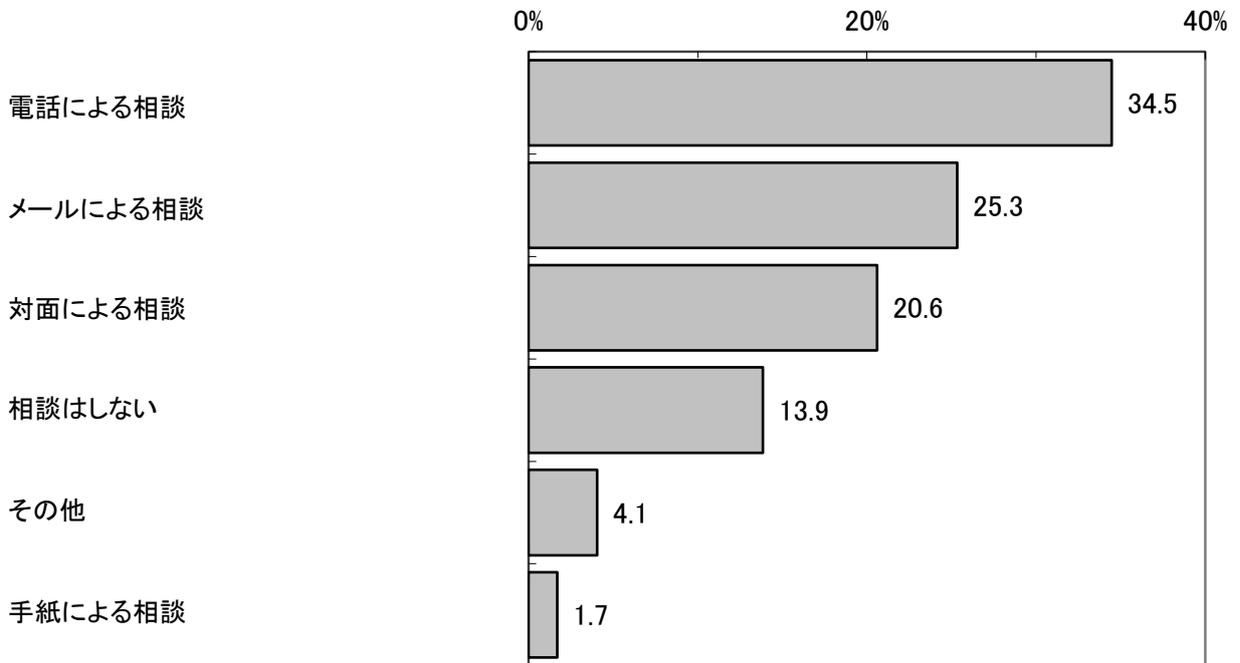
【全体】(N=296)



近年、企業においてメンタルヘルス対策等が進められているが、職場での自殺防止に向けた取組として効果的だと思うものは何か複数回答で聞いたところ、「企業内での自殺のサインに気づき、適切な対応を取れる人(ゲートキーパー)の養成」が69.3%と最も多く、次いで、「研修会・講演会による自殺防止啓発の取組」が46.6%、「ポスター・チラシ・リーフレットによる自殺防止啓発(相談窓口紹介含む)の取組」が32.4%の順であった。

Q16. 仮にあなたが自殺、またはそれに近いことを考えたとき、相談しやすいと思う手法を1つお選びください。

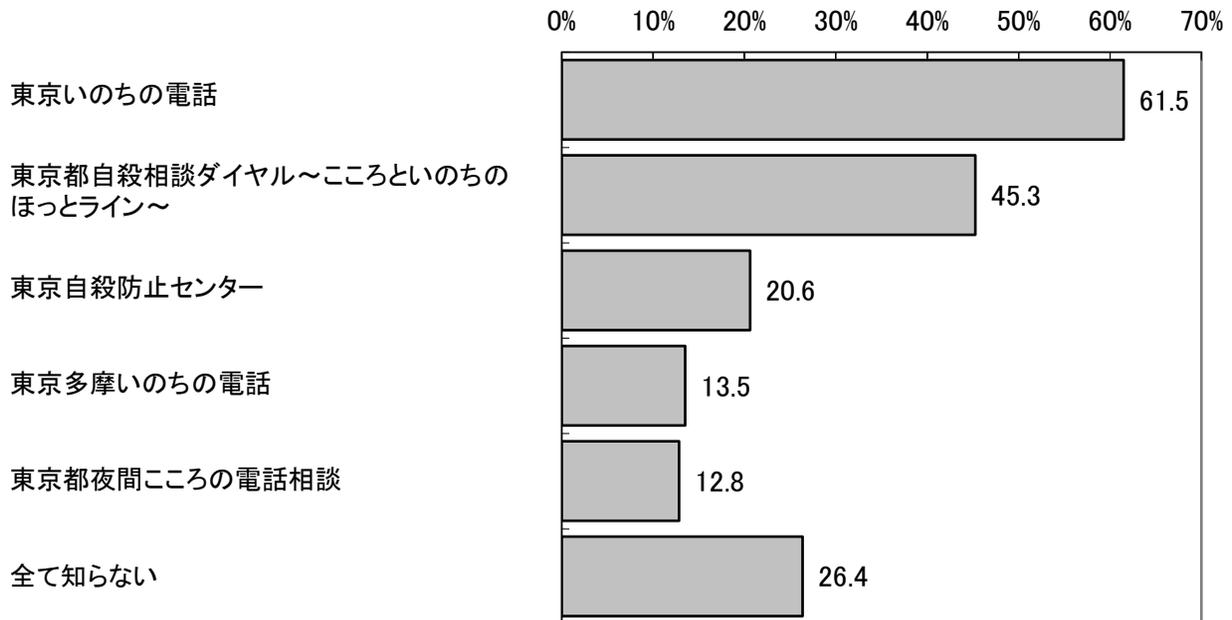
【全体】(N=296)



仮に、自殺、又はそれに近いことを考えたとき、相談しやすいと思う手法は何か聞いたところ、「電話による相談」が34.5%と最も多く、次いで「メールによる相談」が25.3%、「対面による相談」が20.6%であった。

Q17. あなたは、下記の相談機関(電話相談)を知っていますか。知っているものを全てお選びください。(複数回答可)

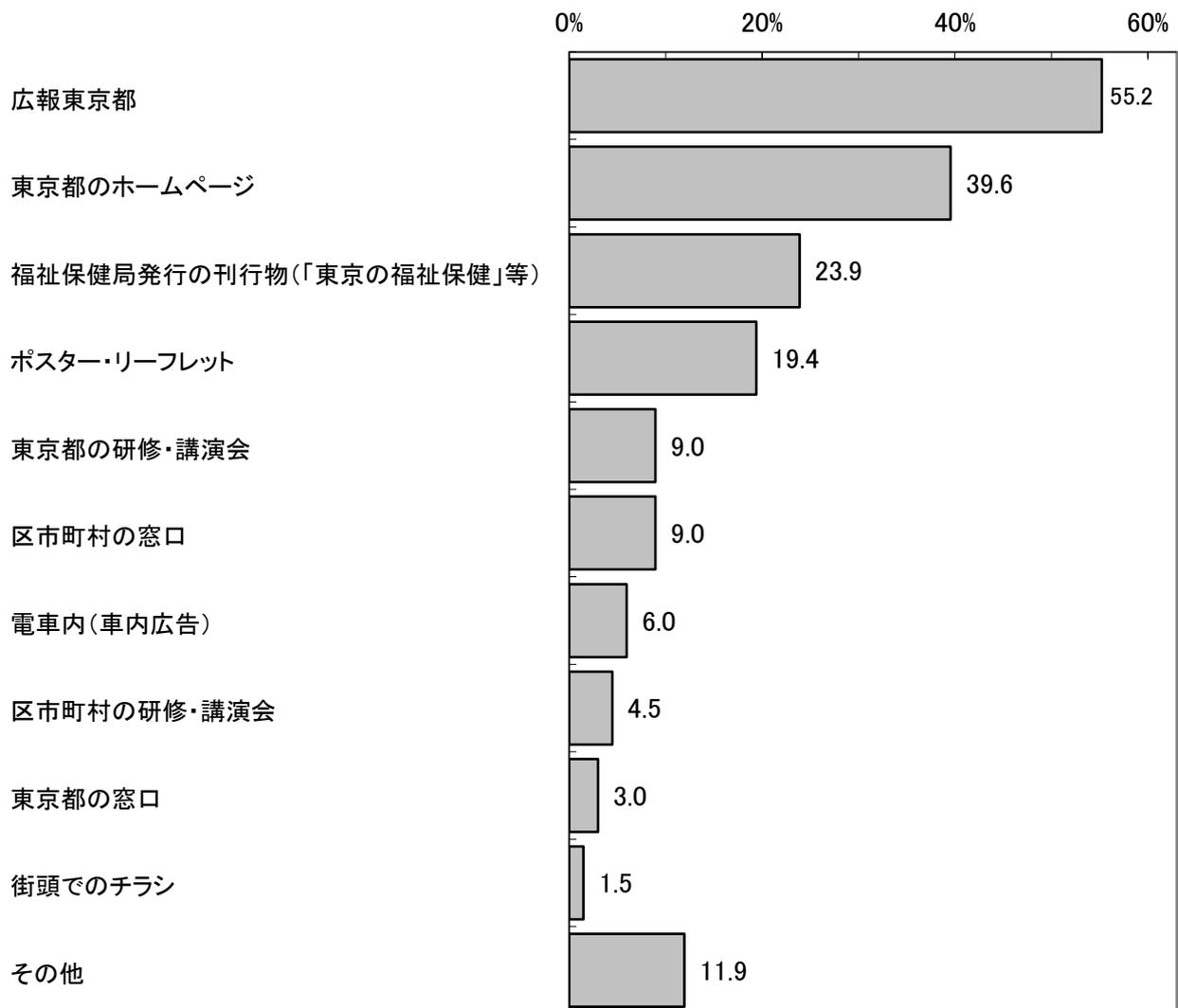
【全体】(N=296)



相談機関(電話相談)について、知っているものを複数回答で聞いたところ、「東京いのちの電話」を知っていると答えた人が61.5%と最も多く、次いで、「東京都自殺相談ダイヤル～こころといのちのほっとライン～」を知っていると答えた人が45.3%であった。一方、「全て知らない」という人も26.4%いた。

Q18. Q17で「東京都自殺相談ダイヤル～こころといのちのほっとライン～」を知っている」と答えた方にお聞きします。あなたは、どこで知りました(聞きました)か。以下の中で該当するものを3つまでお選びください。(複数回答可)

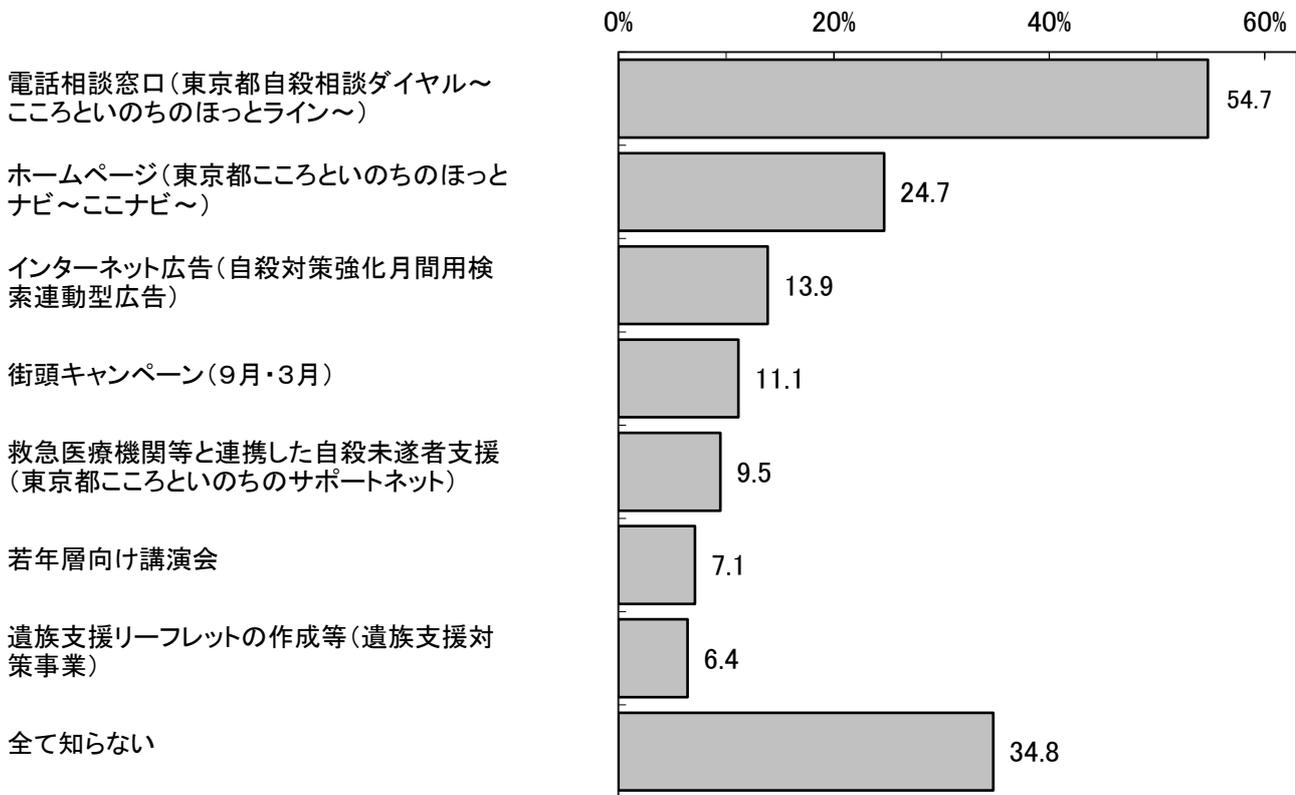
【全体】(N=134)



相談機関(電話相談)のうち、「東京都自殺相談ダイヤル～こころといのちのほっとライン～」を知っていると答えた人に、どこで知った(聞いた)のかを複数回答で聞いたところ、「広報東京都」が55.2%と最も多く、次いで、「東京都のホームページ」が39.6%、「福祉保健局発行の刊行物(「東京の福祉保健」等)」が23.9%の順であった。

Q19. あなたは、東京都の自殺防止対策の取組を知っていますか。知っているものを全てお選びください。(複数回答可)

【全体】(N=296)



東京都の自殺防止対策の取組のうち知っているものはどれかを複数回答で聞いたところ、「電話相談窓口(東京都自殺相談ダイヤル～ころといのちのほっとライン～)」と答えた人が54.7%と最も多く、次いで「ホームページ(東京都ころといのちのほっとナビ～ここナビ～)」と答えた人が24.7%であった。一方、「全て知らない」という人も34.8%いた。

Q20. 最後に、東京都の自殺防止対策全般について、あなたの自由な意見をお聞かせください。【自由意見】

東京都の自殺防止対策全般についての意見を聞いたところ、239人から自由意見が寄せられた。主な意見は以下のとおりである。

### 1 広報に関すること

- ・自殺防止対策は、すべての人が生き心地よく社会生活を送るための、生きるための支援そのものであるはずなので、東京都に住まうすべての人々に対策が行き届くよう、更なる情報発信・啓発活動など希望します。(女性、学生、30代)
- ・自分に価値がない、生きていてもしょうがないと思うことで生きることをやめる人が多いと思う。その際にメディアからの情報により「自殺」が簡単であると勘違いして安易に自殺してしまうことを防止するために、自殺がいかに残酷で、他人に迷惑をかけるのかということを知ってもらうような映像を作成すべきだと思う。自殺は誰にも迷惑をかけないと思っている人が多いように思う。そんなことはないよというメッセージを電車のCM映像に流すとか街頭ビジョンに流す等、「STOPお酒」のように公共に頻繁に流しても良いのではないかと思う。(女性、会社員、40代)
- ・大企業ではメンタルヘルスの対策が取られているところもあるが、中小企業ではまだ実施されていないところが多い。メンタルヘルスを受けることにより精神が安定する事がある。企業や社会ではまだまだメンタルヘルスの重要さが認知されていないと思う。講演会、研修会等気軽に参加できる機会を多く作って行く事が大切と思う(女性、主婦、70代以上)
- ・東京都の広報を見ると取り組みがよくわかる。万が一の時の相談先があると思うと安心する。人間関係が希薄と言われる現代だが、SNSや、netを使って呼び掛けるのは今風でよいと思う。また、それ以外でも従来通り、身近な人の変化に気付き、心に寄り添ったりすることも大切であると思う。そのように都民に働きかけて欲しい。(女性、主婦、40代)

### 2 制度に関すること

- ・死にたくなる前に抱えている問題に対して、対策が必要。自殺を考える段階に至っている場合、手遅れなる可能性高い。原因を調査し、根本に対して解決の手を打たなければ、自殺は増える一方だと思う。経済的困窮に至る前に、家賃が払えなくなる前に、医療費が払えなくなる前に救済する制度が必要だと思う。(女性、会社員、50代)
- ・自殺が減少しているということ良いことだと思うので、何が減少する要因となったのかを調べ、公表し、引き続き対応に取り組んでいくのが良いのではないか。また、企業に入ってから、過労などで追い詰められていくケースがあるので、大学生のうちに助けを求める仕組みをたくさん知っておくことや、企業内で助けを求められる人を養成していくことを希望する。(女性、無職、40代)
- ・特に、20代の世代の意見として、企業や事業所での過労死やメンタルヘルス対策に関心を持っています。東京都に対しては、企業や事業所に対して、注意喚起をお願いしたいです。また、産業保健の場面で、産業医や保健師、ソーシャルワーカー等の専門職が積極的に自殺のサインに気づけるように制度作りをお願いしたいです。(男性、学生、20代以下)

### 3 環境整備に関すること

- ・子供は学校のいじめが原因で、社会に出ると仕事のストレス、母親は育児のストレスなどすべての年代において自殺予備軍はたくさんいると思います。その命を救うのは、子供の時から続ける命の教育から始まり、思いを話せる場所作りなどライフステージごとの取り組みが必要です。自治体だけでなく民間との協力で亡くなる方を減らしてほしい。(女性、主婦、50代)

- ・ 自殺の理由は個人の心の中の問題でその原因も多様なことが多く、本人がだれかに相談するとも限らず、予兆を掴むことも難しいと思う。身近にいる人が日常の言動や雰囲気を感じ取り、踏みとどまらせるように、うまく誘導したり気持ちを落ち着かせたりするしか方法はないように思う。そのためには自殺の兆候を知る手掛かりや兆候がある場合に身近にいる者がどのように振る舞うか、対応すべきか学べる環境や、支援できる態勢を、公的機関やNPOなどが整える必要があると思う。(女性、主婦、50代)
- ・ 自殺は、身近にいる人が気づき、その際適切と思われる行動を速やかにとることだと思います。しかし、何が適切かは難しい判断が伴うことだと思います。このときは、まず公的な自殺防止の機関などに速やかに相談することが肝要であると思います。その意味で東京都の自殺防止対策は必要な機関だと考えます。自殺者だけでなく、むしろ周りにいる人に利用してほしい機関です。(男性、その他、70代以上)
- ・ 自殺は周囲の人に気づかれないで実行してしまう例があります。日常接する人が、注意していくためにも、さまざまな手段・方法で予備知識が持てるようさらに多くの研修・PRの必要を感じます。また、自殺の危険を回避するためにも、家庭・地域・企業・行政などの連携強化が望まれます。(男性、団体職員(NPO含む)、70代以上)

#### 4 その他

- ・ 現在までは、自分自身と身近な家族や友人に対して自殺ということが起こるように思えたことがなく、どうしても人ごとのように感じてしまい、東京都で行なっている対策もついつい見逃してしまっているように思う。ニュースで見聞きする、こどものいじめが原因の自殺や、若い人の過労による自殺には大変ショックを受けており、東京都が行なっている対策にも今後注目して、自分ができることは何か考えてみたい。(女性、主婦、40代)
- ・ 幸いなことに自分、周りに自殺に関する様な事がないのでよくわかりませんがそれを考えている方を周りが早く気がついて実行しないようにすることだと思います。孤立させないこと。皆の輪に入れること。話すこと。そして、自分の殻にこもらせない事が良いと思います。(女性、主婦、60代)
- ・ 自殺をするには動機があり、その動機をいち早く周りが察知することが大切だと感じる。病気にせよ、疲労にせよ、ストレスにせよ、その人がSOSを出せる場を提供するためには、そこにいる人も自殺に関して勉強しておくことが重要だと感じる。(女性、福祉サービス提供事業従事者、30代)